

高血圧シリーズ

第2回
高血圧が
体に及ぼす影響



総合福祉センター
保健師 山本 英人

桂川町では4人に1人 高血圧とはどんな状態？

6月号でも述べたように、桂川町の平成25年度国民健康保険特定健康診査では、受診者1、176人のうち301人（約25.6%）が高血圧という結果になっており、4人に1人が高血圧です。

高血圧は、「何らかの原因（異常）で、からだの血圧をコントロールできなくなり、血圧が正常値よりも高くなった状態」のことを言います。

高血圧の基準値	
収縮期血圧 (上の血圧)	140mmHg 以上
拡張期血圧 (下の血圧)	90mmHg 以上

(日本高血圧学会『高血圧治療ガイドライン2014』より)

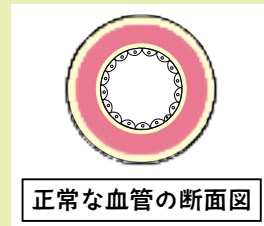
正常血圧の人が何らかの理由で一時的に急に血圧が上がると、
①頭痛 ②吐き気 ③めまい
などの症状が起こることがあります。

しかし「常に血圧が高い人」がいつも頭痛や吐き気やめまいがしているかというと、そうではありません。「常に血圧が高い人」は、もともと正常な血圧が、長い年月をかけて自分でも気づかないうちに徐々に徐々に高くなっていくので、**自覚症状がありません。**

「症状がないから平気」 は大間違い！

血管は全身を通っているのですが、右下図のような悪循環が全身の血管で起こると、「全身の血管にダメージを与えている状態」ということとなります。特にダメージを受けるのが、「細い血管」や「急に細くなる血管」で、体の部位で

高血圧の悪循環



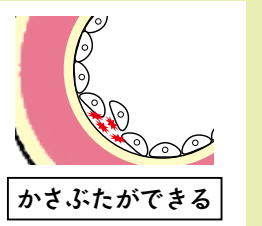
正常な血管の断面図

高血圧により血管の内側が傷つくと、血管は「動脈硬化」という状態となり、ますます高血圧になるという悪循環に陥るばかりか、「心筋梗塞」や「脳梗塞」の危険性を急激に高めます。

高い圧力がかかると…



血管の内側が傷つく



かさぶたができる

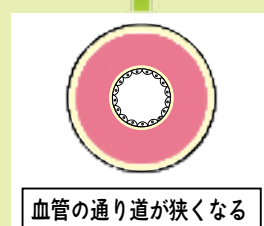


血管内に圧力がかかる

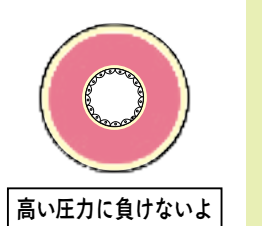
高血圧！



傷口からコレステロールなどが入り込み血管が分厚くなる



血管の通り道が狭くなる
血管が固くなる



高い圧力に負けないように血管が分厚くなる

次回8月号の高血圧シリーズのテーマは、「高血圧の原因について」です。

桂川町総合福祉センターひまわりの里では、保健師・管理栄養士が健康や食事についてのご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

血管は全身を通っているのですが、右下図のような悪循環が全身の血管で起こると、「全身の血管にダメージを与えている状態」ということとなります。特にダメージを受けるのが、「細い血管」や「急に細くなる血管」で、体の部位で

さらに、**高血圧に高血糖や脂質異常が組み合わさると、これらの病気の発症率は更に高まります。**

「症状がない」からといって、ほうっておいてもいいような病気ではありません。大切なのは、高血圧の原因を知ることです。



現在、平成26年度桂川町国民健康保険特定健康診査の実施期間中です。

この健康診査は、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病や認知症などを引き起こす原因となる生活習慣病について調べるための健康診査です。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、命に係わる病気を引き起こします。生活習慣病の予防や早期発見、適切な治療を行うためにぜひ受診してください。国民健康保険以外の人も職場の健診など積極的に受診するよう心がけましょう。